


# 令和6年4月 学校給食予定献立表

## 今月の目標 ～給食の準備や片付けをきちんとしよう～

入学・進級おめでとございます！新しい学年、何をするにも健康が1番です。

よく体を動かし、好ききらいをせず1日3回の食事をしっかり食べ、夜更かしをせずに

十分な睡眠をとって、健康な体を作っていきます。



毎月19日「食育の日」  
20日「美味しおDay」  
10日「入学・進級お祝い献立」



●の日はスプーンを持ってきてください。



### 令和6年度

### かわち学園

日	曜	スプーン	献立名	主な食品名						調味料 その他	1～3年						
				おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもに熱や力のもとになる食品			エネルギー(kcal)						
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質(g)						
8	月		<b>【旬の料理】</b>	今の時期に採れるキャベツは、「春キャベツ」といって葉がやわらかく、巻き方がゆるいのが特徴です。厳しい寒さを乗り越えた春キャベツは甘みがあっておいしいです。						ごはん	530	666	765				
			ごはん											18.5	22.9	25.1	
			牛乳	牛乳													
			ハンバーグのバーベキューソース	とり肉 ぶた肉		りんご たまねぎ にんにく		じゃがいも さとう でんぶん	豚脂					しょうゆ ケチャップ ウスターソース 塩			
9	火		チーズポテト	ベーコン	チーズ	パセリ		じゃがいも	米油	コンソメ							
			春キャベツのスープ			にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ			コンソメ 塩 コショウ							
			ごはん						ごはん								
			牛乳	牛乳													
10	水	●	あじフライ	あじ					パン粉 小麦粉	米油	塩	588	704	831			
			パックスソース								中濃ソース	23.4	26.3	30.8			
			のり酢あえ	ツナ(まぐろ)	のり	ほうれんそう	もやし				しょうゆ 酢						
			肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも しらたき さとう	米油	しょうゆ みりん かつおだし							
11	木	●	<b>【入学・進級お祝い献立】</b>							ごはん	566	732	886				
			ごはん														
			牛乳	牛乳													
			鶏肉のレモン煮	とり肉			レモン果汁	でんぶん さとう	米油					酒 しょうゆ	18.7	25.7	32.5
12	金	●	しょうがあえ			にんじん	もやし きゅうり しょうが				かつおだし しょうゆ						
			すまし汁	なると		ほうれんそう	ねぎ しいたけ				塩 しょうゆ かつおだし						
			お祝いゼリー		豆乳		いちご	さとう									
			ハッシュドポーク(ごはん)					ごはん									
15	月		・ハッシュドポーク)	ぶた肉		にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ	さとう	米油	赤ワイン 鶏がらだし デミグラスソース ケチャップ コショウ 塩	578	743	849				
			牛乳	牛乳								20.7	26.4	29.0			
			チキンナゲット	とり肉			にんにく	パン粉 小麦粉 でんぶん	豚脂 米油	しょうゆ 塩 鶏がらだし							
			海藻サラダ		わかめ こんぶ		とうもろこし キャベツ きゅうり			和風ドレッシング							
16	火		きなこ揚げパン	きなこ					コッペパン さとう	米油	塩	530	675	737			
			牛乳	牛乳								20.2	24.8	27.1			
			スパゲティサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	スパゲティ		オリーブとたまねぎドレッシング							
			ポークビーンズ	だいず ぶた肉 ひよこ豆 ベーコン レッドキドニー		にんじん トマト えんどうまめ	たまねぎ	じゃがいも さとう	米油	赤ワイン ケチャップ コンソメ 塩							
17	水		ごはん							ごはん							
			牛乳	牛乳													
			豚肉のケチャップ炒め	ぶた肉			たまねぎ セロリ エリンギ	さとう	米油	塩 コショウ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン カレー粉	526	646	752				
			イタリアンサラダ	ベーコン		にんじん	キャベツ きゅうり			イタリアンドレッシング	22.2	26.7	29.9				
18	木		アルファベットスープ			にんじん ほうれんそう	たまねぎ	マカロニ		コンソメ 塩 コショウ							
			<b>【旬の料理】</b>	たけのこは春に芽が出て10日くらいで竹になるため、収穫時期が短いです。たけのこをゆでたときに見られる白い粒々は、チロシンという、たけのこの旨味成分です。旬のたけのこを食べて春を感じましょう。						ごはん	609	728	840				
			納豆	納豆										しょうゆ からし	31.3	36.5	38.5
			牛乳	牛乳													
煮魚	赤魚			しょうが	さとう		しょうゆ みりん 酒										
17	水		たけのこのおかか煮	ちくわ とり肉 かつお節		にんじん	たけのこ	こんにやく さとう	米油	しょうゆ かつおだし							
			豆腐とわかめのみそ汁	とうふ みそ	わかめ		ねぎ しめじ			かつおだし							
			野菜たっぷり塩うどん(ソフト麺)					ソフトめん									
			・野菜たっぷり塩うどんの汁)	ぶた肉		にんじん	しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ きくらげ	でんぶん	ごま油	鶏がらだし コショウ 塩	537	724	806				
18	木		牛乳	牛乳													
			春巻き			にんじん	キャベツ たまねぎ	はるさめ でんぶん さとう 小麦粉	豚脂 米油	しょうゆ 塩	18.2	23.9	26.9				
			ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ(卵なし)	塩 コショウ							
			わかめごはん		わかめ			ごはん さとう		塩							
18	木		牛乳	牛乳													
			肉団子	とり肉			たまねぎ	さとう 小麦粉 でんぶん		しょうゆ ケチャップ	564	713	821				
			ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう	さとう		しょうゆ 酢 ごまドレッシング	20.1	25.4	29.8				
			豚汁	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん こまつな	はくさい だいこん ねぎ	こんにやく	米油	酒 かつおだし							

日	曜	献立名	主な食品名						調味料 その他	1~3年	4~6年	7~9年
			おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもに熱や力のもとになる食品					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
19	金	コロッケパン (丸パン)						丸パン				
		・コロッケ)			にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ		じゃがいも 小麦粉 さとう はん粉 でんぷん	米油	塩		
		パックスソース								中濃ソース		
		牛乳	牛乳									
20	土	チキンと豆のサラダ	レッドキドニー ひよこ豆 とり肉		えんどうまめ	キャベツ たまねぎ にんじん		でんぷん	マヨネーズ(卵なし)	塩 しょうゆ		
		クラムチャウダー	あさり ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ		じゃがいも 小麦粉	米油 パター	白ワイン コンソメ 塩 コショウ		
		豆とトマトのドライカレー (ナン)						ナン				
		・豆とトマトのドライカレー)	ぶた肉 だいず レッドキドニー ひよこ豆		えんどうまめ にんじん 青ピーマン トマト	にんにく しょうが たまねぎ			米油	赤ワイン 塩 コショウ カレールウ 中濃ソース コンソメ		
23	火	牛乳	牛乳									
		鶏ちゃん	とり肉 みそ		にんじん 青ピーマン	にんにく キャベツ			米油	酒 しょうゆ		
		ブロッコリーのおかかマヨあえ	かつお節		ブロッコリー	もやし			マヨネーズ(卵なし)	しょうゆ		
		なめこのみそ汁	とうふ みそ			なめこ ねぎ				かつおだし		
24	水	ごはん						ごはん				
		餃子	とり肉 ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ		小麦粉 でんぷん さとう	豚脂 ごま油	塩 酒 オイスターソース しょうゆ		
		チャプチェ	ぶた肉		にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし		マロニー さとう	米油 ごま ごま油	しょうゆ		
		トックスープ			にんじん	しめじ はくさい ねぎ		トック	ごま油	中華だし 鶏がらだし 塩 コショウ		
25	木	チキンクリームスパゲティ	とり肉	牛乳 生クリーム	ほうれんそう	たまねぎ しめじ エリンギ		スパゲティ 小麦粉	米油 オリーブ油 パター	白ワイン 塩 コショウ しょうゆ コンソメ		
		豆腐ナゲット	とうふ たら	豆乳		たまねぎ		さとう 小麦粉 でんぷん	米油	塩		
		野菜のマリネ			ブロッコリー	とうもろこし 赤たまねぎ レモン果汁		さとう	米油	酢 塩		
		ごはん						ごはん				
26	金	かつおカツ	かつお			たまねぎ しょうが		はん粉 さとう 小麦粉 でんぷん	米油	しょうゆ 塩		
		ざくざくキャベツ			にんじん	キャベツ			ごま油	しょうゆ		
		みそワタンスープ	ぶた肉 みそ		にんじん にら チンゲンサイ	もやし しょうが		ワタタン	ごま油	中華だし コショウ		
		ごはん						ごはん				
30	火	【旬の料理】										
		ごはん										
		ダッカルビ	とり肉		にんじん	にんにく たまねぎ しめじ		さとう	ごま油	しょうゆ 酒 コチュジャン コショウ		
		チョレギサラダ		わかめ のり		キャベツ きゅうり			ごま	香味塩ドレッシング		
		チンゲンサイのスープ	とうふ		チンゲンサイ にんじん	ねぎ しいたけ しょうが		はるさめ		鶏がらだし しょうゆ 塩 コショウ		
4月の平均栄養摂取量		1~3年			4~6年			7~9年				
エネルギー (kcal)		564			702			827				
脂質 (g)		15.9			25.4			29.0				
食塩相当量 (g)		1.73			2.03			2.52				

★今年度もよろしくお願いたします★

今年度も調理員さんとともに、衛生管理に努め、安心して安全、そしておいしい給食づくりに取り組んでいきます。給食の様子は、かわち学園ホームページの「今日の給食」を更新しておりますので、ご覧ください。また、この献立予定表についてもホームページのたよりの中に掲載されておりますので、ご覧ください。

<https://www.edu-kawachi.jp/page/page000005.html>



毎月20日は **いばらき美味しおDay** 減塩の日

給食について、話す機会があるとき々「味が薄い」という感想が聞かれます。

**<いばらき美味しおDay>**

茨城県では、県民の生活習慣病の予防を推進するため、毎月20日を減塩の日「いばらき美味しおDay」として実施しています。その日を中心に減塩啓発活動を行うことにより、県民の減塩の取り組みを推進しています。

◎減塩の日「いばらき美味しおDay」がなぜ20日なのか

20日=40(しお)×1/2(半分)であることから20日に制定されました。

★材料等の都合により変更することがあります。

**学校での「食育」**

食育は家庭や地域との連携を図りながら、学校全体で推進していくことが学習指導要領\*にも示されています。学校での給食は以下の6つの視点で実施しています。

- 食事の大切さ、喜び、そして楽しさを知る
- 健康を保つための自己管理能力を身に付ける
- 正しい知識、情報のもとに食品を選ぶ力をもつ
- 食べ物を大切に、かかわる人々に感謝する
- マナーや思いやりの気持ちなど社会性を育む
- 地域の産物や伝統的な食文化を知り、未来に伝える

\*学習指導要領…全国どの学校でも一定の水準が保たれるよう文部科学省が定めている教育課程の基準